

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту****«ЗАТВЕРДЖУЮ»**Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

«08» 09 2016 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

напрям підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2016-2017 р.

Робоча програма «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів галузі знань – 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, за напрямом підготовки: 6.010201 – Фізичне виховання, 2016 року – 44 с.

Розробники: Кожанова Ольга Сергіївна, старший викладач кафедри фітнесу і рекреації Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту; Ясько Лілія Володимирівна, доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №2 від «7» вересня 2016 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

 Т.Г. Дерка

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

 О.С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2016 рік

© Кожанова О.С., 2016 рік

© Ясько Л.В., 2016 рік

ЗМІСТ

	С.
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
I. Опис предмета навчальної дисципліни	7
II. Тематичний план навчальної дисципліни	8
III. Програма	9
Змістовий модуль I.	9
Змістовий модуль II.	9
Змістовий модуль III.	10
Змістовий модуль IV.	11
IV. Навчально-методична карта дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	12
V. Плани семінарських занять	14
Тематика модульних контрольних робіт	26
VI. Завдання для самостійної роботи	27
Карта самостійної роботи студента	29
VII. Система поточного та підсумкового контролю	31
VIII. Методи навчання	34
IX. Методичне забезпечення курсу	35
X. Питання до заліку	36
XI. Питання до екзамену	40
XII. Рекомендована література	44
Основна	44
Додаткова	44

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, що розроблений кафедрою фізичного виховання і педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для напряму підготовки «Фізичне виховання» денної форми навчання.

Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Теорія і методика фізичного виховання» є складовою частиною дисциплін педагогічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає розв'язання *завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації*, зокрема: опанування системи знань про особливості викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах; формування уявлення про специфіку викладання дисциплін з фізичного виховання у вищих навчальних закладах; усвідомлення значущості формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання; формування системи знань про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах; формування сукупності інтелектуальних і методичних знань з організації педагогічної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу.

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» відіграє важливу роль у професійній підготовці фахівців вона формує у студентів зацікавленість до викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і, тим самим, формує мотиви, які необхідні для високопродуктивного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання. Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця. Вивчаючи дисципліну, студенти знайомляться зі змістом та методикою викладання фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів. Цим забезпечуються успішність соціальної дидактичної фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності. Під час засвоєння дисципліни у студентів формуються навички та вміння науково - дослідної роботи.

Мета курсу - формування знань з методики викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах, що буде сприяти глибокому розумінню та розширенню уяви про свою професію.

Вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» сприяє формуванню наступних компетенцій:

1. Здатність використовувати знання про загальні теоретичні положення, сутність, закономірності процесу фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності.
2. Здатність студентів застосовувати засоби здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.
3. Здатність застосовувати знання та вміння з методики викладання фізичного виховання в навчальному процесі загальноосвітніх закладів, що сприятиме ефективності його організації тощо.
4. Здатність складати програми розвитку фізичних якостей у школярів загальноосвітніх закладів.
5. Здатність вивчити основні розділи навчальних програм з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладів.
6. Здатність опанувати методикою навчання основних видів фізичних вправ, передбачених шкільною програмою.

Завдання курсу:

- визначити мету і завдання фізичного виховання учнів шкільного віку;
- ознайомити з віковими, анатомо-фізіологічними, психологічними особливостями школярів;
- сформувати уявлення про основні засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я школярів;
- ознайомити з основними розділами програм з фізичної культури;
- ознайомити зі структурою та особливостями підготовки і проведення уроку фізичної культури з учнями шкільного віку;
- сформувати уявлення про вимоги до сучасного уроку фізичної культури;
- ознайомити з методикою навчання основних видів

фізичних вправ, передбачених шкільною програмою;

- сформувати навички складання документів планування навчально-виховної роботи вчителів фізичної культури;
- ознайомити з методикою розвитку фізичних якостей в учнів різного віку, передбачених шкільною програмою;
- розкрити закономірності проведення різних форм позаурочної роботи в школі.

Під час семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти **набувають уміння та навички:**

- аналізу спеціальної науково-методичної літератури;
- творчого використання отриманих знань під час розв'язання ситуаційних завдань;
- оволодіння науково-дослідними даними з проблем викладання фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах та формування здорового способу життя різних груп населення засобами фізичного виховання;
- використання отриманих знань у майбутній практичній діяльності.

Загальна кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 180. З них у 5 семестрі – 108 годин: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 40 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль, 36 год. - семестровий контроль. У 6 семестрі – 72 години: 6 год. - лекції, 22 год. - семінарські заняття, 40 год. - самостійна робота, 4 год. - модульний контроль.

Контроль успішності вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» проводиться у формі оцінювання знань у кожному семестрі. Підсумковий контроль успішності проводиться у формі екзамену у 5 семестрі, та у формі заліку у 6 семестрі.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: Теорія та методика фізичного виховання

Курс: 3	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 5,0 кредитів</p> <p>Змістові модулі: 4 модулі</p> <p>Загальний обсяг дисципліни (години): 180 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години (V семестр); 2 години (VI семестр)</p>	<p>Галузь знань: 0102 " Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини"</p> <p>Напрямок підготовки: 6.010201 - «Фізичне виховання»</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр"</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 3</p> <p>Семестр: V - VI</p> <p><u>V семестр:</u> Контактні години: 28, з них: Лекції: 6 годин Семінарські заняття: 22 години Самостійна робота: 40 годин Модульний контроль: 4 години Семестровий контроль: 36 годин</p> <p><u>VI семестр:</u> Контактні години: 28, з них: Лекції: 6 годин Семінарські заняття: 22 години Самостійна робота: 40 годин Модульний контроль: 4 години Вид контролю: екзамен – 5 семестр, залік – 6 семестр</p>

ІІ. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2016-2017 навчальний рік

№	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
П / П		Разом	Контакт- них	Лекцій	Семінарськ их	Самостійна робота	Модульний контроль	Семестро- вий контроль
СЕМЕСТР 5								
Змістовий модуль І								
ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ								
1	Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні	26	10	2	8	14	2	
Разом		26	10	2	8	14	2	
Змістовий модуль ІІ								
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ								
2	Загальна характеристика фізичних якостей	18	8	2	6	10		
3	Методика розвитку фізичних якостей	28	10	2	8	16	2	
Разом		82	18	4	14	26	2	36
Разом за 5 семестр		108	28	6	22	40	4	36
СЕМЕСТР 6								
Змістовий модуль ІІІ								
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ								
4	Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні	20	8	2	6	12		
5	Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1- 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів	22	8	2	6	12	2	
Разом		42	16	4	12	24	2	
Змістовий модуль ІV								
УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ								
6	Особливості управління процесом фізичного виховання	30	12	2	10	16	2	
Разом		30	12	2	10	16	2	
Разом за 4 семестр		72	28	6	22	40	4	
Разом за навчальним планом		180	56	12	44	80	8	36

ІІІ. ПРОГРАМА

СЕМЕСТР 5

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Лекція 1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні (2 год.). Методологічні та педагогічні основи навчання рухових дій. Фізіологічні основи управління руховими діями. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні. Характеристика рухових умінь і навичок та закономірності їх формування.

Основні поняття теми: методологія, викладання, рухова дія, принцип, управління рухами, знання, вміння, навички.

Семінар 1. Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь (2 год.).

Семінар 2. Визначення поняття та характерні особливості рухового навику (2 год.).

Семінар 3. Структура процесу навчання рухових дій (2 год.).

Семінар 4. Контроль за засвоєнням техніки рухових дій (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Лекція 2. Загальна характеристика фізичних якостей (2 год.).

Визначення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації; види прояву фізичних якостей; фактори від яких залежить рівень прояву фізичних якостей; «перенесення» фізичних якостей.

Основні поняття теми: фізична підготовленість, фізичні якості, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація.

Семінар 5. Загальна характеристика сили та швидкості (2 год.).

Семінар 6. Загальна характеристика витривалості (2 год.).

Семінар 7. Загальна характеристика координації та гнучкості (2 год.).

Лекція 3. Методика розвитку фізичних якостей (2 год.).

Характеристика поняття «методика»; засоби розвитку фізичних якостей; методика розвитку сили; методика розвитку швидкості; методика розвитку витривалості; методика розвитку координації; методика розвитку гнучкості.

Основні поняття теми: методика, засоби розвитку сили, засоби розвитку швидкості, засоби розвитку витривалості, засоби розвитку

координації, засоби розвитку гнучкості, тривалість виконання вправ, інтенсивність виконання вправ.

Семінар 8. Методика розвитку сили та швидкості (2 год.).

Семінар 9. Методика розвитку витривалості (2 год.).

Семінар 10. Методика розвитку гнучкості та координації (2 год.).

Семінар 11. Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей (2 год.).

СЕМЕСТР 6

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Лекція 4. Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні (2 год.).

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Характеристика урочних форм занять у фізичному вихованні. Загальна характеристика занять позаурочного типу.

Основні поняття теми: урок, зміст занять, форма занять, система занять, фази працездатності, частини уроку: підготовча, основна, заключна; ознаки уроку, методи організації школярів на уроці, позаурочні форми занять.

Семінар 12. Класифікація занять урочного типу (2 год.).

Семінар 13. Характеристика типової структури уроку (2 год.).

Семінар 14. Класифікація занять позаурочного типу (2 год.).

Лекція 5. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 - 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

Основні компоненти змісту предмета «Фізична культура». Структура та зміст навчальної програми. Розподіл програмного матеріалу в навчальних годинах. Теоретико-методична та фізична підготовка школярів у 1 -11 класах. Орієнтовні навчальні нормативи. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

Основні поняття теми: урок, навчальна програма, теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, варіативний модуль, норматив, початкові класи, середні класи, старші класи.

Семінар 15. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 – 4 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

Семінар 16. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5 – 9 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

Семінар 17. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10 – 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Лекція 6. Особливості управління процесом фізичного виховання (2 год.). Поняття управління у фізичному вихованні. Мета та основні завдання управління. Передумови до управління. Характеристика поняття «система». Особливості системи «вчитель-учень». Структура управління фізичним вихованням. Характеристика технології управління у фізичному вихованні. Види управління (етапне, поточне, оперативне) та їх характеристика. Характеристика критеріїв ефективності управління (передумови, процес, реалізація).

Основні поняття теми: управління, рухи, система, кібернетична система, динамічна система, саморегулююча система, імовірнісна система, модель поведінки.

Семінар 18. Зміст та види планування у фізичному вихованні (2 год.).

Семінар 19. Контроль та облік в процесі фізичного виховання (2 год.).

Семінар 20. Моделювання у фізичному вихованні (2 год.).

Семінар 21. Прогнозування у фізичному вихованні (2 год.).

Семінар 22. Програмування занять у фізичному вихованні (2 год.).

IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика фізичного виховання» III курс, V - VI семестр

Разом: 180 год., лекції – 12 год., семінарські заняття – 44 год., самостійна робота – 80 год., модульний контроль – 8 год., семестровий контроль – 36 год.

Модулі	Змістовий модуль І				Змістовий модуль ІІ						
Назва модуля	ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ				РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ						
Лекції	1				2			3			
Теми лекцій	Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні				Загальна характеристика фізичних якостей			Методика розвитку фізичних якостей			
Відвідування лекцій	1			1				1			
Семінари	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми семінарських занять	Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь	Визначення поняття та характерні особливості рухового навичу	Структура процесу навчання рухових дій	Контроль за засвоєнням техніки рухових дій	Загальна характеристика сили та швидкості	Загальна характеристика витривалості	Загальна характеристика координації та гнучкості	Методика розвитку сили та швидкості	Методика розвитку витривалості	Методика розвитку гнучкості та координації	Контроль за розвитком фізичних якостей
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали	10		10			10	10	10		10	
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25				25						
Підсумковий контроль	40										

179 : 60 = 2,98 + 40 балів
екзамен

«Теорія і методика фізичного виховання» III курс, VI семестр.

Модулі	Змістовий модуль III						Змістовий модуль IV				
Назва модуля	ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ						УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ				
Лекції	4			5			6				
Теми лекцій	Форми організації занять у фізичному вихованні.			Зміст та особливості викладання предмету «Фізична культура» у школі			Управління процесом фізичного виховання				
Відвідування лекцій	1			1			1				
Семінари	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теми семінарських занять	Класифікація занять урочного та позаурочного типу	Характеристика типової структури уроку	Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами	Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 – 4 класах	Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5 – 9 класах	Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10-11 класах	Зміст та види планування у фізичному вихованні	Контроль та облік в процесі фізичного виховання	Моделювання у фізичному вихованні	Прогнозування у фізичному вихованні	Програмування занять у фізичному вихованні
Відвідування семінарів, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарах, бали		10		10	10	10		10	10		
Самостійна робота, бали	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Модульний контроль	25						25				
Підсумковий контроль	Залік										

179 : 100 = 1,79 балів

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

СЕМІНАР 1

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухових вмінь**
(2 год.).

План

- I. Теоретична частина:
 1. Методологічні основи теорії навчання руховим діям.
 2. Характеристика предмету, змісту та завдань навчання рухам у фізичному вихованні.
 3. Характеристика концепції багаторівневої будови рухів М.О. Бернштейна.
 4. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.
- II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Изд. центр “Академия”, 2000. – 480 с.

СЕМІНАР 2

Тема: **Визначення поняття та характерні особливості рухової навички**
(2 год.).

План

- I. Теоретична частина:
 1. Визначення поняття рухова навичка.
 2. Значення та взаємодія рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
 3. Характеристика фаз формування рухових навичок.
- II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г.Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 3

Тема: Структура процесу навчання рухових дій (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Передумови успішного засвоєння рухових дій.
2. Характеристика структури процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
3. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
4. Характеристика помилок, причини їх появи і шляхи усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г.Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 4

Тема: Контроль за засвоєнням техніки рухових дій (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття педагогічний контроль та його характеристика.
2. Характеристика оцінки успішності засвоєння рухової дії вчителем шляхом порівняння та колективного обговорення.
3. Характеристика та значення самоконтролю під час виконання

рухової дії.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

СЕМІНАР 5

Тема: **Загальна характеристика сили та швидкості** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика сили. Види прояву сили.
2. Характеристика режимів роботи м'язів.
3. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
4. Загальна характеристика швидкості. Форми прояву швидкості.
5. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 6

Тема: **Загальна характеристика витривалості** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини.
3. Характеристика видів витривалості.
4. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 7

Тема: **Загальна характеристика координації та гнучкості (2 год.).**

План

I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика координаційних здатностей. Види координаційних здатностей.
2. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
3. Загальна характеристика гнучкості. Види гнучкості.
4. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 8

Тема: **Методика розвитку сили та швидкості (2 год.).**

План

I. Теоретична частина

1. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
2. Методика розвитку максимальної сили, вибухової сили та силової витривалості.
3. Загальна характеристика засобів розвитку швидкості.
4. Методика розвитку елементарних та комплексних форм прояву швидкості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 9

Тема: **Методика розвитку витривалості (2 год.).**

План

I. Теоретична частина

1. Характеристика засобів розвитку витривалості.
2. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
3. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
4. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 10

Тема: **Методика розвитку гнучкості та координації** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
2. Особливості методики розвитку гнучкості.
3. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.
4. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 11

Тема: **Попередження травм та контроль в процесі розвитку фізичних якостей** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Характеристика організаційних недоліків, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
2. Методичні помилки під час розвитку фізичних якостей та рекомендації щодо попередження травм.
3. Контроль за розвитком фізичних якостей.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

СЕМЕСТР 6

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

СЕМІНАР 12

Тема: **Класифікація занять урочного та позаурочного типу** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття урок. Характеристика його змісту та форми.
2. Характеристика основних завдань фізичного виховання, які вирішуються на уроці.
3. Класифікація занять урочного типу.
4. Вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу.
5. Класифікація позаурочних форм занять (у режимі шкільного дня, позакласні та позашкільні заняття) та їх характеристика.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

СЕМІНАР 13

Тема: **Характеристика типової структури уроку** (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Характеристика типової структури уроку.
2. Мета, завдання, зміст, організаційно-методичні особливості різних частин уроку.
3. Основні правила побудови розминки в уроці.
4. Методика складання плану-конспекту уроку.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

СЕМІНАР 14

Тема: Організаційні аспекти проведення занять фізичними вправами (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Характеристика організаційних завдань уроку.
2. Характеристика способів організації учнів протягом уроку.
3. Організація роботи відповідальних керівників і виконавців та присутніх на уроці (сторонніх осіб або тимчасово звільнених).
4. Щільність уроку, її види і способи регулювання.

II. Перевірка виконання самостійної роботи

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 1. – 392 с.

Додаткова:

1. Шиян Б.М. Теорія і фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.

СЕМІНАР 15

Тема: Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 – 4 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Структура та зміст навчальної програми з фізичної культури для учнів 1 - 4 класів.

2. Характеристика способів рухової діяльності школярів у початкових класах.
3. Характеристика орієнтовних навчальних нормативів та вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у 1 – 4 класах.
4. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей учнів початкових класів.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1- 4 класи / ред. Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, О.Д., Кривчикова, Г.Г. Смоліус. –К. – 2012. – 78 с.

Додаткова:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.

СЕМІНАР 16

Тема: Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5 – 9 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Основні компоненти змісту предмета «Фізична культура» у середніх класах.
2. Характеристика вимог до сучасного уроку фізичної культури у середніх класах.
3. Структура та зміст навчальної програми з фізичної культури для учнів 5 – 9 класів.
4. Характеристика орієнтовних навчальних нормативів та вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у 5 – 9 класах.
5. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура» у середніх класах.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних

закладів, 5-9 класів / ред. Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, Л.А., Галенко, В. В. Деревянко та ін. –К. – 2012. – 294 с.

Додаткова:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В Безверхня. – Київ: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

СЕМІНАР 17

Тема: Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10 – 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Структура та зміст навчальної програми з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів.
2. Характеристика способів фізкультурної діяльності (види спорту), інструкторської та суддівської практики школярів старших класів:
3. Характеристика орієнтовних навчальних нормативів та вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у 10 – 11 класах.
4. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей учнів старших класів.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів (профільний рівень) / ред. В.А. Єрмолова, Л.С. Іванова, Г. М. Смоліус та ін.. – Київ, 2010. – 138 с.

Додаткова:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В Безверхня. – Київ: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СЕМІНАР 18

Тема: Зміст та види планування у фізичному вихованні (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття про планування у фізичному вихованні. Умови планування.
2. Характеристика загального плану фізкультурно-спортивної роботи.
3. Види та особливості складання часткових планів роботи з фізичного виховання в школі.
4. Характеристика державних документів планування та документів, що складаються вчителем.
5. Методика складання річного план-графіку навчально-виховної роботи, семестрового поурочного робочого плану, плану-конспекту уроку, календарного плану спортивно-масових заходів.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 19

Тема: Контроль та облік в процесі фізичного виховання (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття контролю у процесі фізичного виховання.
2. Види педагогічного контролю та їх характеристика.
3. Методи контролю.
4. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності у процесі фізичного виховання (журнал навчально-виховної роботи групи, медична картка, журнал обліку травм, журнал обліку наявності

і стану обладнання, щоденник педагога та учня, протоколи та документи звітності тощо).

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 20

Тема: Моделювання у фізичному вихованні (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття «моделювання», «модель».
2. Мета та завдання моделювання у процесі фізичного виховання.
3. Функції моделей у процесі фізичного виховання.
4. Характеристика основних видів моделей у фізичному вихованні:

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 21

Тема: Прогнозування у фізичному вихованні (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття «прогнозування» у процесі фізичного виховання.
2. Мета та завдання прогнозування у фізичному вихованні.
3. Етапи прогнозування фізичного стану людини.

4. Характеристика основних методів прогнозування:

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

СЕМІНАР 22

Тема: Програмування занять у фізичному вихованні (2 год.).

План

I. Теоретична частина

1. Поняття програмування у фізичному вихованні.
2. Мета та завдання програмування у фізичному вихованні.
3. Види тренувальних програм у фізичному вихованні.
3. Алгоритм складання програм занять у фізичному вихованні.
4. Форми складання індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм занять для школярів.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

Основна:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська літ., 2012. –Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. – 128 с.

ТЕМАТИКА МОДУЛЬНИХ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Основи навчання руховим діям у фізичному вихованні.
2. Розвиток фізичних якостей.
3. Форми організації занять та викладання предмету «Фізична культура» в загальноосвітніх закладах.
4. Управління процесом фізичного виховання.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Тема 1: Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні - 14 год.

1. Ознайомитися з методологічними та педагогічними основами навчання рухових дій у фізичному вихованні (4 год.).
2. Вивчити етапи навчання руховим діям у фізичному вихованні (3 год.).
3. Ознайомитися з методами навчання руховим діям у фізичному вихованні (4 год.).
4. Знати методику проведення контролю за технікою виконання рухових дій школярами (3 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Тема 2: Загальна характеристика фізичних якостей – 10 год.

1. Ознайомитися з видами силових здібностей та факторами, що обумовлюють їх рівень прояву (2 год.).
2. Ознайомитися з формами прояву швидкості та факторами, що обумовлюють їх рівень розвитку (2 год.).
3. Ознайомитися з видами витривалості та факторами, що обумовлюють їх рівень прояву (2 год.).
4. Ознайомитися з видами координаційних здатностей та факторами, що обумовлюють їх рівень прояву (2 год.).
5. Ознайомитися з видами гнучкості та факторами, що обумовлюють їх рівень прояву (2 год.).

Тема 3. Методика розвитку фізичних якостей - 16 год.

1. Знати особливості методики розвитку силових якостей (4 год.).
2. Знати особливості методики розвитку швидкості (4 год.).
3. Знати особливості методики розвитку гнучкості (2 год.).
4. Знати особливості методики розвитку витривалості (2 год.).
5. Знати особливості методики розвитку координації (4 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ЗАГАЛЬНО-ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Тема 4. Характеристика форм організації занять у фізичному вихованні – 12 год.

1. Ознайомитися з класифікацією та особливостями проведення занять урочного типу за спрямованістю та за характером завдань, які вирішуються (3 год.).
2. Знати вимоги до змісту та методики проведення занять урочного типу (3 год.).
3. Знати мету, завдання, зміст, організаційно-методичні особливості проведення основних частини уроку. Розумітися на методиці складання плану-конспекту уроку (3 год.).
4. Вивчити класифікацію, структуру та зміст позаурочних форм занять (3 год.).

Тема 5. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 - 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів - 12 год.

1. Ознайомитися зі змістом та особливостями викладання предмету «Фізична культура» у 1 – 4 класах загальноосвітніх навчальних закладів (4 год.).
2. Ознайомитися зі змістом та особливостями викладання предмету «Фізична культура» у 5 – 9 класах загальноосвітніх навчальних закладів (4 год.).
3. Ознайомитися зі змістом та особливостями викладання предмету «Фізична культура» у 10 – 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів (4 год.).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 6. Особливості управління процесом фізичного виховання - 16 год.

1. Вміти складати наступні документи планування роботи відповідно навчальним програмам з фізичної культури для 1-11 класів: річний план-графік навчально-виховної роботи, семестровий поурочний робочий план, план-конспект уроку, календарний план спортивно-масових заходів (3 год.).
2. Знати мету, завдання та особливості використання

попереднього, оперативного, поточного та етапного педагогічного контролю у процесі фізичного виховання (3 год.).

3. Вивчити основні документи контролю, обліку та звітності у процесі фізичного виховання (3 год.).
4. Знати особливості застосування моделювання у процесі фізичного виховання (3 год.).
5. Ознайомитися з методикою складання фізкультурно-оздоровчих програм занять для школярів (4 год.).

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл. 6.1.

Таблиця 6.1

Карта самостійної роботи студента

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль I		
ОСНОВИ НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ		
Тема 1: Методологічні основи теорії навчання руховим діям у фізичному вихованні (14 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
Змістовий модуль II		
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ		
Тема 2: Загальна характеристика фізичних якостей (10 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
Тема 3: Методика розвитку фізичних якостей (16 год.).	поточний, семінарські заняття	5×4
Змістовий модуль III		
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ТА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ШКОЛІ		
Тема 4: Форми організації занять у фізичному вихованні (12 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3

Тема 5: Зміст та особливості викладання предмету «Фізична культура» у школі (12 год.).	поточний, семінарські заняття	5×3
Змістовий модуль IV УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ		
Тема 6. Особливості управління процесом фізичного виховання (16 год.).	поточний, семінарські заняття	5×5
Разом: 80 годин	Разом: 110 балів	

ВІІ. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (розділ IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях 8.1; 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю V семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	11
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	55
6.	Модульна контрольна робота	25	2	50
	Разом			179
	Екзамен	40	1	40
Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок $179 : 60 = 2,98 + 40$ балів екзамен				

VI семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування лекцій	1	3	3
2.	Відвідування семінарських занять	1	11	11
3.	Робота на семінарському занятті, в т.ч. доповідь, дискусія, виступ, повідомлення	10	6	60
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	11	55
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
				179
Максимальна кількість балів – 179. Розрахунок $179 : 100 = 1,79$				

Таблиця 8.2

Порядок переведення рейтингових показників успішності

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	
	оцінка	Пояснення
90 - 100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82 – 89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75 – 81	C	Добре <i>В загальному вірне рішення з певною кількістю недоліків</i>
69 – 74		Задовільно

	D	<i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60 – 68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним, критеріям</i>
35 – 59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1 - 34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- **методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.
- **методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, реферативна робота.
- **методи самоконтролю:** уміння самотійно оцінювати свої знання, самоаналіз. Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на семінарських, практичних заняттях, виконання самотійної роботи.

Модульний контроль знань студентів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самотійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їхнього виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самотійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

1) За джерелом інформації:

- **словесні:** лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint - Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- **наочні:** спостереження, ілюстрація, демонстрація.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально- пізнавальної діяльності:

1) Методи стимулювання інтересу до навчання:

- навчальні дискусії;
- створення ситуації пізнавальної новизни;
- створення ситуацій зацікавленості.

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень бакалаврів;
- засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю).

Х. ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Фізіологічне обґрунтування формування рухових навиків.
2. Методологічні основи теорії навчання руховим.
3. Дидактичні принципи як основоположні закономірності навчання руховим діям.
4. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.
5. Визначення поняття та характерні особливості рухового навичу.
6. Характеристика відмінностей рухового вміння та рухового навичу.
7. Характеристика переходу рухового вміння у руховий навик.
8. Характеристика видів взаємодії рухових навиків при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
9. Характеристика фаз формування рухових навиків.
10. Передумови успішного освоєння рухових дій.
11. Структура процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
12. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
13. Помилки і шляхи їх усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
14. Нормування навантаженням і відпочинку в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
15. Мета, завдання і особливості навчання на етапі початкового розучування.
16. Мета, завдання і особливості навчання на етапі поглибленого розучування.
17. Мета, завдання і особливості навчання на етапі закріплення і вдосконалення.
18. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки у фізичному вихованні.
19. Характеристика методу ідеомоторного тренування, імітаційного, сенсорного орієнтування у процесі навчання руховим діям.
20. Значення термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення.
21. Загальна характеристика форм і змісту занять у фізичному вихованні.
22. Характеристика фаз працездатності при виконанні фізичних вправ.
23. Взаємозв'язок фаз змін працездатності і структурних частин заняття у фізичному вихованні.
24. Загальна характеристика урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
25. Класифікація занять урочного типу.

26. Мета, завдання, зміст, організаційно-методичні особливості частин уроку.
27. Характеристика методів організації учнів на уроці.
28. Вимоги до змісту і методики проведення занять урочного типу.
29. Загальна характеристика занять неурочного типу.
30. Поняття про планування у фізичному вихованні.
31. Характеристика умов планування роботи з фізичного виховання.
32. Характеристика етапів планування роботи з фізичного виховання.
33. Види планів в залежності від різноманіття виконуваної роботи.
34. Характеристика державних документів планування та документів, що складаються вчителем.
35. Методика складання річного план-графіку навчально-виховної роботи, семестрового поурочного робочого плану, плану-конспекту уроку, календарного плану спортивно-масових заходів.
36. Характеристика видів контролю у процесі фізичного виховання.
37. Оцінка суб'єктивних та об'єктивних критеріїв при здійсненні оперативного педагогічного контролю.
38. Характеристика основних документів контролю, обліку та звітності у процесі фізичного виховання.
39. Мета та завдання моделювання у процесі фізичного виховання.
40. Характеристика основних видів моделей у фізичному вихованні.
41. Характеристика способів опису моделей.
42. Мета та завдання прогнозування у фізичному вихованні.
43. Основні методи та підходи до прогнозування у фізичному вихованні.
44. Види прогнозів в залежності від строків дії та їх характеристика.
45. Мета та завдання програмування у фізичному вихованні.
46. Види тренувальних програм у фізичному вихованні.
47. Алгоритм складання програм занять у фізичному вихованні.
48. Види сили та їх характеристика.
49. Характеристика режимів роботи м'язів при розвитку сили.
50. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
51. Вікова динаміка природного розвитку сили.
52. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
53. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси.
54. Види швидкості та їх характеристика.
55. Характеристика швидкості рухових реакцій.
56. Характеристика швидкості поодиноких рухів.
57. Характеристика частоти (темпу) необтяжених рухів.

58. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
59. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
60. Характеристика засобів розвитку швидкості.
61. Методика розвитку швидкості.
62. Види гнучкості та їх характеристика.
63. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
64. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.
65. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
66. Особливості методики розвитку гнучкості.
67. Характеристика видів витривалості.
68. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
69. Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
70. Характеристика засобів розвитку витривалості.
71. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
72. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
73. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
74. Характеристика видів координації:
75. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
76. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей.
77. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.
78. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
79. Характеристика організаційних недоліків, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
80. Характеристика контролю за розвитком фізичних якостей.
81. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку.
82. Типові вікові особливості розвитку організму людини в період навчання у школі.
83. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
84. Характеристика чинників, що визначають специфіку уроків фізичної культури у школі.
85. Класифікація форм занять в системі шкільного виховання.
86. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури.
87. Характеристика занять фізичними вправами у режимі навчального дня школи.
88. Характеристика позакласних і позашкільних занять фізичними вправами у режимі навчального дня школи.

89. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 1 – 4 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
90. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5 – 9 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
91. Зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10 – 11 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
92. Особливості методики фізичного виховання у молодшому шкільному віці.
93. Особливості методики фізичного виховання у середньому шкільному віці.
94. Особливості методики фізичного виховання у старшому шкільному віці.
95. Щільність уроку, її види і способи регулювання.
96. Характеристика та зміст попередньої підготовки педагога до уроку фізичної к культури.
97. Характеристика та зміст безпосередньої підготовки педагога до уроку фізичної культури.
98. Контроль діяльності і стану здоров'я учнів на уроках фізичної культури.
99. Аналіз і оцінка проведеного уроку фізичної культури.
100. Контроль і оцінка фізичної підготовленості школярів.
101. Методика складання поурочного робочого плану з фізичної культури.
102. Методика складання плану конспекту уроку фізичної культури.
103. Формулювання завдань уроку фізичної культури.
104. Характеристика видів контролю, що застосовують на уроках фізичної культури.
105. Чинники, що визначають вибір методів навчання руховим діям на кожному етапі навчального процесу фізичного виховання у школі.
106. Особливості методики розвитку рухових якостей у шкільному віці.

XI. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Предмет, об'єкт та напрямки вивчення теорії і методики фізичного виховання.
2. Дати визначення поняттям: фізична культура, фізичне виховання, фізичні якості, фізичний розвиток, фізична підготовленість.
3. Основні методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.
4. Напрями функціонування фізичного виховання як соціального явища.
5. Критерії ефективності системи фізичного виховання в країні.
6. Специфічні ознаки фізичного виховання.
7. Мета, завдання, основні принципи фізичного виховання.
8. Характеристика системи фізичного виховання.
9. Характеристика методичних принципів фізичного виховання: наочності, систематичності, індивідуалізації, доступності.
10. Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами (моральне, патріотичне, естетичне, духовне).
11. Спеціальні професійні педагогічні вміння викладача фізичного виховання.
12. Характеристика засобів фізичного виховання.
13. Види ефектів, які виникають в результаті застосування фізичних вправ.
14. Характеристика факторів, що визначають вплив фізичних вправ.
15. Класифікація фізичних вправ.
16. Характеристика змісту та форми фізичних вправ.
17. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.
18. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
19. Характеристика компонентів фізичного навантаження.
20. Види формування адаптаційних реакцій організму людини.
21. Стадії формування довготривалої адаптації при виконанні фізичних вправ.
22. Характеристика методів, спрямованих на здобуття знань в процесі фізичного виховання.
23. Характеристика методів, спрямованих на оволодіння руховими вміннями та навичками в процесі фізичного виховання.
24. Характеристика методів, спрямованих на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей в процесі фізичного виховання.
25. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості і здоров'я школярів.
26. Фізіологічне обґрунтування формування рухових навиків.

27. Методологічні основи теорії навчання руховим.
28. Дидактичні принципи як основоположні закономірності навчання руховим діям.
29. Характеристика предмету, змісту та завдань навчання рухам у фізичному вихованні.
30. Визначення поняття, класифікація та характерні особливості рухових вмінь.
31. Характеристика концепції багаторівневої будови рухів М.О. Берштейна.
32. Визначення поняття та характерні особливості рухового навичку.
33. Характеристика відмінностей рухового вміння та рухового навичку.
34. Характеристика переходу рухового вміння у руховий навик.
35. Значення рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
36. Характеристика видів взаємодії рухових навичок при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
37. Характеристика фаз формування рухових навичок.
38. Передумови успішного освоєння рухових дій.
39. Структура процесу навчання руховим діям у фізичному вихованні.
40. Характеристика алгоритму утворення уявлення при навчанні руховим діям у фізичному вихованні.
41. Шляхи початкового практичного освоєння техніки рухової дії.
42. Характеристика методів навчання руховим діям у фізичному вихованні.
43. Помилки і шляхи їх усунення в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
44. Нормування навантаженням і відпочинку в процесі навчання руховим діям у фізичному вихованні.
45. Мета, завдання і особливості навчання на етапі початкового розучування.
46. Мета, завдання і особливості навчання на етапі поглибленого розучування.
47. Мета, завдання і особливості навчання на етапі закріплення і вдосконалення.
48. Педагогічний контроль за засвоєнням техніки у фізичному вихованні.
49. Характеристика методу ідеомоторного тренування, імітаційного, сенсорного орієнтування у процесі навчання руховим діям.
50. Характеристика основних способів чергування навантаження і відпочинку на етапі поглибленого розучування.

51. Особливості використання методу слова і показу етапі поглибленого розучування.
52. Значення термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення.
53. Види сили та їх характеристика.
54. Характеристика режимів роботи м'язів при розвитку сили.
55. Фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
56. Вікова динаміка природного розвитку сили.
57. Загальна характеристика засобів розвитку сили.
58. Методика розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси.
59. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення міжм'язової координації.
60. Методика розвитку максимальної сили за допомогою удосконалення внутрішньом'язової координації.
61. Методика розвитку швидкісної сили.
62. Методика розвитку вибухової сили.
63. Методика розвитку силової витривалості
64. Особливості методики розвитку силових якостей дівчат і жінок.
65. Характеристика утворення рухової реакції у людини.
66. Види швидкості та їх характеристика.
67. Характеристика швидкості рухових реакцій.
68. Особливості прояву простої рухової реакції (латентний час рухової дії).
69. Особливості прояву складних рухових реакцій: реакція людини на об'єкт, який рухається та реакція вибору.
70. Характеристика швидкості поодиноких рухів.
71. Характеристика частоти (темпу) необтяжених рухів.
72. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
73. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
74. Характеристика засобів розвитку швидкості.
75. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
76. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
77. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
78. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
79. Методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єра» та його усунення.
80. Види гнучкості та їх характеристика.
81. Фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.

82. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості.
83. Характеристика засобів розвитку гнучкості.
84. Особливості методики розвитку гнучкості.
85. Види стомлення в залежності від природи та характеру навантаження.
86. Значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини.
87. Види фізичного стомлення в залежності від об'єму м'язових груп, які беруть участь у роботі.
88. Характеристика видів витривалості.
89. Фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
90. Вікова динаміка природного розвитку витривалості.
91. Характеристика засобів розвитку витривалості.
92. Характеристика допоміжних засобів комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
93. Особливості методики розвитку загальної витривалості.
94. Особливості методики розвитку швидкісної витривалості.
95. Характеристика видів координації:
96. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
97. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей.
98. Характеристика засобів розвитку координаційних здатностей.
99. Загальні положення методики розвитку координаційних здатностей.
100. Характеристика організаційних недоліків, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
101. Методичні помилки в заняттях силовими вправами і методичні вказівки щодо попередження травм.
102. Методичні помилки під час розвитку швидкоти і методичні рекомендації щодо попередження травм.
103. Методичні помилки під час розвитку витривалості і методичні рекомендації щодо попередження травм опорно-рухового апарату і перенапружень функціональних систем організму.
104. Методичні помилки під час розвитку гнучкості і методичні рекомендації щодо попередження травм.
105. Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей і методичні рекомендації щодо попередження травм.
106. Характеристика контролю за розвитком фізичних якостей.

ХІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Теорія і методика . фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – 392 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.

Додаткова:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – 337 с.
2. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В.Г.Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «ОІЮМ», 2012. – 288 с.
3. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л.Я., А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – В 2-х книгах. – 1432 с.
6. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник / В.Г. Попуша. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 128 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
8. Старение и двигательная активность / ред. С. Джесс и Джоунс, Дебры Дж. Роуз. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 440 с.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2006. – Частина 1. – 272 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – Частина 2. – 248 с.